SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

Digitized in 2006
by
Thrinaina Informatics Ltd, Secunderabad, A.P., India.
(http://www.thrinaina.com)

From the original owned by
Sundarayya Vignana Kendram
and its partner Institutions

as part of the
British Library Endangered Archives Programme
supported by the
Lisbet Rausing Charitable Fund

Except for individual research purpose
any reproduction should be made with
written permission from the

Sundarayya Vignana Kendram,
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampally, Hyderabad - 500 044
Andhra Pradesh, India

COPYRIGHT STATEMENT

The copyright laws of the United States (Title 17, United States Code) and of India (Copyright Act of 1957) govern the making of photocopies or other reproductions of copyrighted material including foreign works under certain conditions. In addition, the United States extends protection to foreign works by means of various international conventions, bilateral agreements, and proclamations.

Under certain conditions specified in the laws, libraries and archives are authorized to furnish a photocopy or other reproduction. One of these specified conditions is that photocopy or reproduction is not to be used for any purpose other than private study, scholarship, or research. If a user makes a request for, or later uses, a photocopy or reproduction for purposes in excess of "fair use," that user may be liable for copyright infringement.

These institutions reserve the right to refuse to accept a copy order if, in their judgment, fulfillment of the order would involve violation of the copyright laws of the United States or India.

గురులింగదేవర, భాగానరం

సుఖమార్గబోధిని

చెన్నపట్టణము, 1891

Record no.'330

Guruliṅgadēvara, Bhāgānaraṃ

Sukhamārgabōdhini

Cennapaṭṭaṇamu, 1891

Record no. 330

SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM

1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

Bibliographic Record Target

గురులింగదేవర, భాగానరం.

సుఖమార్గబోధిని / భాగానరం గురులింగదేవర.- 1. కూర్పు.- చెన్నపట్టణము : శైవసిద్ధాంత ముద్రాక్షరశాల, 1891.

31 p. ;20 cm.

Record no. 330

Gurulin̊gadēvara, Bhāgānaraṃ.

Sukhamārgabōdhini / Bhāgānaraṃ Gurulin̊gadēvara.- 1. kūrpu.- Cennapaṭṭaṇamu : Śaivasiddhānta Mudrākṣaraśāla, 1891.

31 p. ;20 cm.

Record no. 330

35 mm microfilm

Image placement: IA (IIA) IB IIB   Date filming began:

శ్రీరస్తు.

సుఖమార్గబోధిని.

ఇది తునిపట్టణనివాసుడును,

మనోరంజనీపత్రికాధిపతియునగు,

భాగానరం-గురులింగదేవరచే

సమకూర్పబడి

చెన్నపట్టణమున నెలకొనియున్న

శైవసిద్ధాంతముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపించి ప్రచురింపబడియె.

(మొదటికూర్పు ప్రతులు ౧౦౦౦.)

Registered Copy Right.

ఈగ్రంథమునితరులెవరును ముద్రించకూడదు,

దీనివెల ౪ -అణాలు,

MADRAS.

1891.

సుఖమార్గబోధిని.

మొదటి ప్రకరణము.

వాయువు.

జంతుకోటి జీవించుటకు వాయువు ముఖ్యాధారమైనది. వాయువు సంబంధము గలుగనియెడ శరీరమునుండి ప్రాణము విడుచుటకు సంశయములేదు.

వాయువు, ప్రాణ వాయువు (Oxygen) లవణ వాయువు (Nitrogen) అని రెండువిధములు, ప్రాణవాయువు వలన జంతువులు జీవించును, నిప్పుమండును, ఇది వాయువులో ఐదవభాగము. తక్కిన నాలుగ్గు భాగములును లవణవాయువే అయియున్నది. వాయువంతయు కేవలము ప్రాణవాయువు అయినయెడ మిక్కిలి బలముకలిగి జంతువు లతివేగముగ శ్వాసించి మృతినొందును గాన దానిబలముతగ్గి ఉపయుక్తముగ నుండుటకై సారరహితమగు లవణవాయువు నాలుగుభాగములుగ చేర్చబడినది

వాయువునందుకలిసియున్న విషవాయువులు.

విష వాయువులు అనేక విధములు గలవు, అందు (౧) బొగ్గుపులుసు వాయువు (Carbonic Acid) (౨) గంధకజలక వాయువు (Sulphuretted Hydrogeu) (3) నవాసారవాయువు (Ammonia) అననీమూడు ముఖ్యమైనవి.

బొగ్గుపులుసువాయువు.

ఇది, వాయువునందు ౧౦౦౦౦ లలో ౪ భాగములుగలది. ఇది జీవ జంతువులలోనుండు స్రావపదార్థముల సంపర్కముచేతను, వృక్ష

కుళ్లుటవలనను, నిప్పుయొక్క మంటవలనను, కలుగును. జనసమూహమెక్కువ కలిగి అనేకదీపములుండెడు చోటుల యీబొగ్గుపులుసువాయువు (Carbonic Acid యెక్కువగానుండును. దీనివలన తలనొప్పి మొదలగునవి కలుగుటయే కాక, మృతికూడ కలుగును. ౧౭౫౬ వ సంవత్సరములో, సురాజాదౌలా అనుమహమ్మదీయ ప్రభువుయొక్క ఆజ్ఞప్రకారము చెరసాలలోనుంచబడిన, ఇంగ్లీషువారియొక్క మృతియేదీనికినిదర్శనము. మఱియు, అప్పుడప్పుడు యిండ్లలో మంచములక్రింద కుంపటులుంచుకొని తలుపు మూసికొని నిద్రించి ఉదయమునకు మృతినొందినవారును, మృతినొందినట్లున్నవారును గలరు. అనుసంగతియు దీనికిగొప్పదృష్టాంతము.

గంధకజలవాయువు.

(Sulphuretted Hydrogen)

ఇదిమిక్కిలి దుర్గంధముగలది. జలద్వారములలో నీరునిలచుటచే పుట్టును. దీనితరుచుగ నాఘ్రాణించువారికి, తలనొప్పి, తలత్రిప్పు, వమనము, ఆకలిలేకుండుట మొదలైన దుర్గుణములు కలుగును. ఈవిషవాయువుగల జలమును త్రాగినచో, గ్రహణి, శీతజ్వరము, మొదలగు రోగములుకలుగును.

నవాచారవాయువు.

(Ammonia)

ఈవిష వాయువు జీవజంతువులు విడచుమూత్రము వలనను మరికొన్నిమార్గముల వలననుకలుగును. ఈమూడు విష వాయువులేగాక అనేక విషవాయువులును కలవు.

విషవాయువుల ఉత్పత్తికికారణములు.

ఇండ్లకు సమీపమున, బురద, పెంట, మొదలగునవి యుండుట, మరుగుపెరడులు శుద్ధిచేయకనుంచుట, తూముకాలువ, స్నానముచేయు

స్థలము, పాత్రలుమొదలగునవి కడుగునట్టిచోట్లు, గాలిరాకుండ తలుపులు గవాక్షములు మూసియుంచుట, ఈకారణమువలన విషవాయువులు పుట్టును.

వాయువునాఘ్రాణించుట.

పరిశుద్ధవాయువు నాఘ్రాణించుటచే, మనము భక్షించిన పదార్థము చక్కగ జీర్ణమై దేహమంతట శుద్ధరక్తము వ్యాపించి సౌఖ్యముగనుండును. శ్వాసమువలన మనమాఘ్రాణించు వాయువు అన్నరసముమీద తాకుటచే యెఱ్ఱనై రక్తముగ మారుచున్నది. కావున మనమెంత పరిశుద్ధవాయువు నాఘ్రాణింతుమో అంత పరిశుద్ధ రక్తము కలుగును.

జనసమ్మర్దముకలిగి పెంటపోగులు మొదలగువాటిచే గలుగు విషవాయువు నాఘ్రాణించు పెద్దపట్టణములవారికి బలహీనతయు, ఇంద్రియస్ఖలనమును, మేహవ్యాధులును, గలుగుచుండుటయు, శుద్ధ వాయువు శుద్ధజలము కల్గుగు పల్లెటూళ్లలో నివసించువారు బలవంతులై సుఖులైయుండుటయు మనము చూచుచున్నారము.

అధికముగ బొగ్గుపులుసుగాలి (Carbonic Acid) గంధకజలవాయువు (Sulphuretted Hydrogen) నవాచారవాయువు, (Ammonia) మొదలగు విషవాయువుల నాఘ్రాణించువారికి, మరణముసిద్ధించును.

స్వల్పముగా ఆఘ్రాణించువారికి, పలువిధములగు వ్యాధులు సంప్రాప్తమగును.

కాబట్టి వాయువును శుద్ధపరచుటలో యీక్రింద వివరించు పనుల నాచరించవలెను.

విషవాయువులనునివర్తించుటకుతగుసాధనములు.

(౧.) దేహమును, వస్త్రములను, వాసస్థలములను, పరిశుభ్రముగనుంచుట.

(౨.) శుద్ధవాయువు వచ్చుటకు యిండ్లకు కిటికీలు మొదలగువాటినుంచుట.

(౩.) ఎల్లప్పుడు ధరించు వస్త్రములను, పడక సామానులను, యెండబెట్టి దులుపుట.

(౪.) జలముప్రవహించు చోట్లను, పాయిఖానా దొడ్లలోనను, వ్యాధిచే బాధనొందెడువారుండెడు గదులలోనను, బొగ్గులబుట్టలు గాని, బొగ్గులగుండ సంచులుగాని వ్రేలకట్టించుట.

(౫.) గృహములలో తరుచువెల్లవేయుట, అలుకుట మొదలగు శుభ్రములు చేయుచుండుట.

(౬.) కర్రనిప్పుమీద ఉప్పువేసి గదులలోనుంచుట.

(౭.) కార్బొలిక్ ఆసిడ (Carbolic Acid) అను ద్రావకమును, నార్టన్సుఫ్లూయిడ్ (Norton's fluid) అనునొక పరిమళజలమును, మెగ్డుకాల్సుపౌడర్ (Megdcall's Powder) అనునొక విధమైన పొడియును చల్లిన, వీటిచే వ్యాధిగ్రస్తులుండెడు నివాసములలోనుండు విష వాయువులన్నియు నశించును.

***

రెండవప్రకరణము.

జలము.

సముద్రజలము సూర్యకిరణములచే మరిగి ఆవిరిరూపమై ఆకాశమున కెగసి ఘనీభవించి మేఘమై పిమ్మట వర్షరూపముగవచ్చి సరస్సులు, నదులు, చెరువులు, బుగ్గలు, అగును. ఆయా భూవిశేషములను

బట్టి గుణవిశేషములును వెవ్వేరుగా నుండును. వర్షము కురియునపుడు, ప్రాణవాయువు, బొగ్గుపులుసువాయువు, కలియునుగనుక రుచికలుగును.

జలము అపరిశుద్ధమగుటకు హేతువులు.

వర్షజలము ప్రవహించెడుచోట్ల చెత్త మొదలగునవి యుండుటచేతను పరిశుద్ధతలేని పెరుగ్గుచోట్లనుంచి ప్రవహించుటచేతను, బావులలోను, చెరువులలోను, బట్టలుతుకుట, స్నానముచేయుట, గుదప్రక్షాళనముచేయుట, పశువులను కడుగుట, కర్రలు మొదలగునవి యూరవేయుట, యీ మొదలగు కారణములవలన ఉదకము అపరిశుద్ధమగుచున్నది.

నదీజలము.

నదీజలమందు చెట్లుచేమలువలనను, జీవజంతువుల వలనను, కలిగెడు అపరిశుద్ధమగు స్రావములు చేరుచుండును. నదులు నానావిధములైన భూములలో ప్రవహించుటవలన అనేక అపరిశుద్ధతలు కలిగియుండున

నదీజలముయొక్క గుణము.

స్వాదుగనుండును. బలవజేయును. జ్వరము తెచ్చును. లఘువుగజీర్ణమగునని కొన్ని వైద్య శాస్త్రములయందు వివరింపబడియున్నవి. ఆజలముత్రాగెడువారిలో కొందరకు విరేచనములగుట మొదలగు తొందరలుకూడకలుగును.

బావులు, బుగ్గలు, మొదలగువాటిలో నీరును నల్లరాతిబండలుగల స్థలములలో నూరెడు జలమును, మిక్కిలి శుద్ధమైనది. ఇసుకతెరరాళ్లనుండి యూరెడు జలము పరిశుద్ధతలో రెండవతరగతి గలది. సున్నపురాళ్లయందు ఊరెడు జలము మధురమైన దైనను సుఖమును జెరచును. దీనిచే పప్పు దినసులు ఉడుకుట దుర్ఘటము.

ప్రేతభూములలో నుండెడి జలము అశుద్ధమైనది. సన్న యిసుకయు, బంకమన్నును, కలిసిన రేగడి నేలయందు ఊరెడినీళ్లు, బహుతరముగా అశుద్ధమైయుండును.

బావులుత్రవ్వుటకుపయోగమగుస్థలములు.

పల్లపుప్రదేశములు, గడ్డి, చెట్లు, చేమలు, మొదలైనవి దట్టముగా నుండుచోట్లు, యెండిన యిసుకభూములలో పొగ మంచుగల తావులు, సముద్రప్రాంతభూములు, నదీసమీపభూములు, పర్వతములు, గుట్టలుగలచోట్లును, యీ స్థలములలో బావులుత్రవ్వినచో సమీపముగ నీళ్లు పడుటయేకాక అధికముగ ఊటకూడకలుగును.

బావినీళ్లగుణము.

వెగటుగా కొంచె ముప్పగా నుండును, శ్లేష్మమును వాతమును పోగొట్టును. జఠరదీప్తినిచ్చును. పైత్యముజేయును. విరేచనముగావించును.

పానార్హమగుఉదకలక్షణము.

అద్దమువలె స్వచ్ఛమైనదిగాను, ఎట్టికాంతియు, రుచియు, వాసనయులేనదిగాను, పాత్రములో వేసినచో అడుగున కసటు నిలువనిదిగాను, పప్పును, కాయకూరలును, సులభముగ ఉడుకునట్టిదిగానున్న జలము త్రాగుటకు మిక్కిలి మంచిది.

అపరిశుద్ధజలములవలనకలిగెడువ్యాధులు.

శుద్ధముకాని ఉదకము త్రాగుటవలన విరేచనములగును. విషూచి, లేక, వాంతిభేది, జ్వరము, గజ్జి, ఉదరము మొదలగునవి కలుగును.

సున్నపురాళ్లయందుద్భవించుజలము త్రాగుటవలన పేగులతో చేరిన వ్యాధులుకలుగును. ఆకలిచెడును. కొన్నిసమయములందు శీతభేది, భేది, కలుగును. కొందరకు మెడమీద కంతులులేచును.

పరిశుద్ధముగాని జలములో సూక్ష్మమగు పురుగులుకూడ కలుగును. మననేత్రములకు కనుబడని యీపురుగులును వీటిగ్రుడ్లను మనదేహములోబడి యెమిడికలై పసరుపెరిగించి అనేక వ్యాధులను పుట్టించును.

అపరిశుద్ధజలమునుశుద్ధిచేయువిధము.

(౧.) అపరిశుద్ధజలమును కాచుటవలన అందలి అపరిశుద్ధవాయువులు ఎగిరిపోవును. కొన్ని అపరిశుద్ధవాయువులు అడుగంటును. కాచిన నీటికి రుచితగ్గునుగాన తేర్చి శుద్ధవాయువులో నుంచినేని రుచికలుగును.

(౨.) చెట్లుచేమలయు, జీవజంతువలయు, విషములుకలసిన జలములలో బొగ్గులుగాని, ఇనుపకమ్ములుగాని, కాండిష్ ఫ్లూయిడ్‌లో కొన్నిబొట్లుగానివేసిన అందలివిషములు పోవును. బొగ్గులలో ప్రాణవాయువు కలదు గనుక దానికి అట్టిశక్తిగలదు. ప్రాతబొగ్గులను ఎండబెట్టినను కాల్చినను వాటికి యెప్పటిసత్తువకలుగును.

(౩.) ఒకపడి జలములో మూడు గురువిందగింజల యెత్తు పటికపొడివేసి ౧౨ మొదలు ౨౪ ఘంటల వరకు జలమును కదపకుండిన శుద్ధమగును.

(౪.) నాలుగుపాళ్లు బొగ్గును ఒకపాలు పటికయుజేర్చి అపరిశుద్ధజలములో వేసిన అధిక ప్రయోజనము కలుగును.

(౫.) చెడునీటిలో, తేయాకు, కాచు, లేక కపిరి, మామిడి టెంకలోని జీడి, పోక, యిండుపకాయ, మొదలగు వగర పదార్థములు అరగదీసి చేర్చినగాని, వేసియుంచినగాని, శుద్ధమగును.

(౬.) మూడుపెద్ద మంటికుండలను దెచ్చి ఒకదానిలో సుమారు సగమువరకు క్రొత్తబొగ్గును, పటియిసుకయు, పోసి సాధ్యమైనంత శుద్ధజలమును అందుపోసి ఆకుండయడుగున చిన్నతొలచేసి గుండ్రముగా

చక్కని వెదురుతొయ్యిచే ఆద్వారము మెల్లగ మూయవలయును. రెండవకుండలో సగముమట్టుకు ఇసుకమాత్రముపోసి అడుగున తూలపొడిచి వెదురుబిరడా పెట్టవలయును తరువాత మూడంతస్తులు కలుగునట్లు వెదురుకఱ్ఱలలోకట్టి పైఅంతస్తుమీద జలముంగలకుండను, రెండవ అంతస్తుమీద యిసుకగలకుండను, మూడవఅంతస్తుమీద వట్టికుండను యుంచవలయు. అందువలనపైకుండలోనుంచి క్రమముగఅడుగకుండ లోనికిమిక్కిలి పరిశుద్ధమగు జలము దిగును.

ఉదకముబుచ్చుకొనెడుక్రమము.

భోజనకాలమందు మధ్యమధ్యకొద్దికొద్దిగ దాహముపుచ్చుకొనుటవలన వాతపిత్తశ్లేష్మములను సమత్వము బొందించును. సమస్తధాతువులకును సౌమ్యతయుసౌఖ్యమును జఠరదీప్తీకలుగజేయును. అన్నముజీర్ణముగావించును. భోజనకాలమందధికముగ నుదకపానముచేసినను, చాలినంతదాహము పుచ్చుకొనకుండినను అన్నము క్రమముగనరుగదు. భోజనాదియందుదక పానమధికముగజేసిన జఠరాగ్నిని మందగింపజేసి దేహమునుకృశింపజేయును. భోజనాంత మందధికముగ నీళ్లు బుచ్చుకొనిన కఫము బెంచును. అర్ధరాత్రివేళప్పుడును, నిద్రలేచినతోడను దాహము బుచ్చుకొనినను గొప్పరోగములుబుట్టించును. మఱియుమిక్కిలి దాహముగానున్నప్పుడు భోజనముచేసిన గుల్మరోగమును, మిక్కిలిఆకలిగానున్నప్పుడు దాహము బుచ్చుకొనిన భగంధరరోగమును బుట్టించునని కొన్నిశాస్త్రంబులందు వక్కాణించబడియున్నది.

ప్రయాణములయందు జలమునుశుద్ధిచేయువిధములు.

జలమును ౫-౬ విధములుగా శుద్ధిచేయవచ్చును.

(౧.) ఉదకమును కాచుటచే అందులోనుండెడి క్రిమికీటకాదులు నశించును.

(౨.) కంబలి మొదలైన దట్టముగనుండు గుడ్డలతో సంచికట్టి ౧ పాత్రము యొక్క ముఖమునకట్టి ఆసంచిలో శుద్ధమైనబొగ్గు తునకలనుంచి, నీరుపోసినచో శుద్ధజలము పాత్రలోనికిదిగును.

ప్రయాణములో కొన్నిచోట్ల సున్నపురాళ్లు, నల్లరాళ్లు, మొదలైనవిగల స్థలములలో ఊరెడు జలముత్రాగుటచే కడుపుసెగ, నీరుచురుకు గలుగుటకలదు. ఉదకములోపసుపుగుండవేసి పుచ్చుకొనినఉదక దోషము హరించునని కొందరు వైద్యులు చెప్పుచున్నారు.

మూడవప్రకరణము.

భోజనము.

అనుదినమును యుక్తముగా తగుపదార్థములను భుజించుటయేమనుజుడు జీవించుటకు ఆధారమైయున్నది. మనుష్యదేహమునుండి దినము౧కి 3 లేక ౪ పౌనుల యెత్తుగల మలజలస్వేదములు పైకిపోవుచుండును. ఇట్లు పోయెడుదానికి సమముగ నూతనపదార్థములను మనదేహమునకు చేర్చుచుండవలెను. భుజించుపదార్థమంతయు పక్వమగుటకు దేహమందెల్లప్పుడు ఉష్ణముకలిగియుండవలెను.

భోజనవస్తువిభాగములు.

(౧.) ఇవినాలుగువిధములు. గ్రుడ్లు, మాంసము, పాలు, కాయధాన్యములు, మొదలైనకండపట్టతగిన సత్తువగలపదార్థములు.

(౨.) జీవజంతువుల నుండియు, ఓషధుల నుండియు కలిగెడు; క్రొవ్వు, చమురు, మొదలైన క్రొవ్వుపదార్థములు.

(౩.) పండిదినన్నులలోనున్న సారములు శర్కర మొదలైన జలవస్తువులు.

(౪.) సున్నము, ఇనుము, కూరగాయలు, ఉప్పు, మొదలైనలవణ పదార్థములు.

పదార్థగుణములు.

మొదటితరగతియైన కండపట్టుతగినవస్తువులు అవయవములను పెరిగించి దేహమున సత్వములనుబలపర్చును. రెండవతరగతియైన క్రొవ్వువస్తువులుమొదలగునను కొన్నినరములకును పుష్టికలిగించి శరీరోష్ణమును పుట్టించును. మూడవతరగతియైన జలపదార్థములు దేనిని పెరిగించుటకును శక్తిలేనివైనను తగినంతవేడిని కలుగజేయునుగాన అవియునుముఖ్యమైనవియే. లవణపదార్థములు, ఎముకలు మొదలగు కొన్ని యంత్రములను వృద్ధిచేయుటకుమిక్కిలి సహాయమైయుండును. దినమునకొకఔన్సు అయినను లవణపదార్థమును భుజించుచుండవలెను.

వీటినితగ్గించినపేగులలో పురుగులుపుట్టును కేవలముతగ్గించినచో పెక్కువ్యాధులుద్భవించును.

భోజనపరిమితి.

భోజన సారమునుబట్టి జీర్ణము చేసుకొనతగినంత భుజించవలయును. దినమొకటికి భుజించుభోజనము తనదేహముయొక్క తూనికలో యిరువదియవభాగముగా నుండవలయును.

మాంసము, రొట్టె, మొదలగు గట్టిపదార్థములు రెండు భాగములుగా నుండవలయును. దేహమునకు పరిశ్రమలుగల మనుష్యుడు అధిక సారముగల పదార్థములను, జీర్ణశక్తిలేనిమనుజుడు తేలికగల పదార్థములను భుజించవలెను.

మితిమీరిభుజించిన క్రమముగ జీర్ణముగాక ఆహారము పేగులలో నిల్చి, కుళ్ళి, అపరిశుద్ధవాయువును పుట్టించుటయేగాక పలురోగములనుకలిగించును.

సారవంతములగు పదార్థము లధికముగ భుజించిన క్రొవ్వుపట్టును. పనిచేయుట కుపయుక్తముగనుండదు. కాబట్టి సారవంతముగల పదార్థములను నిస్సారపదార్థములను దేహస్థితిని లెస్సగ పరిశీలించి తగుపాటిగభుజించవలెను.

అన్నోదకములు రెండును లేనియెడల పదిదినములవరకును, జలము త్రాగుచుండినయెడల యిరువదిదినములవరకును, ప్రాణము నిలుచును. పిమ్మటనిలువదు.

మాంసము మొదలగు సారవంతములగు పదార్థములను భుజించువారు శ్రమకోర్చువారుగనుందురు. మాంసములనుతినగూడనివారుకాయధాన్యములను తినవలయును.

మాంసమునుకాపాడువిధము.

(౧.) ఒకకుండలోగంధకపు పొగవ్యాపింపజేసి, అందుపచ్చిమాంసమును గాని నీరులేకుండయుడికిన మాంసమును గానియుంచి గాలితగులకుండమూయవలెను.

(౨.) ఒకకుండలోమాంసమునుంచి అదిమునుగునట్లుపులిసినకల్లు పోయవలెను.

(౩.) రెండుపళ్లు బైసల్ఫైట్, ఆఫ్ లైమ్ అనుమందును ౧ అళాకుడుప్పును, ౮ పళ్లు జలమునుకలిపి అందొకతొడ మాంసము వేసియుంచి పిదప నీడనారగట్టినను కొంతకాలమువరకు చెడదు. అనగా ౨ - ౩ మాసములవరకు అభ్యంతరముండదు. ఇదివండి భుజించినచో అప్పుడుకోసిన మేకయొక్క మాంసములాగున రుచిగలిగియుండును.

(౪.) మాంసము యెండైననుంచి దానిచుట్టును దళసరిగాను, విస్తారముగాను, చీనాగాని, క్రొత్తబొగ్గులపొడిగాని పూసినను, చెడదు.

పుచ్చుకొనగూడనిమాంసములు.

వ్యాధిచేతను, విషప్రయోగముల చేతను, చచ్చినట్టియు, నీళ్లలో, లేక, పొగలోపడి చచ్చినట్టియు, మిక్కిలి కృశించినట్టియు, పుచ్చినట్టియు, అమితముగ క్రొవ్వినట్టియు, చిరకాలమునుండి మందనుండి విడిపోయినట్టియు, వీట్లయొక్క మాంసమును తినగూడదు. తినినచో అనేకవ్యాధులుసంభవించును.

మాంససామాన్యగుణము.

దీనిని మితముగ పుచ్చుకొనిన అమృతతుల్యముగనుండి శరీర బలమును సర్వేంద్రియములకు పుష్టి యునిచ్చును, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, శొంఠి, బెల్లము, ఇవివేసి పక్వముచేసిన మాంసము పుచ్చుకొనిన ధాతుపుష్టి చేయును.

నల్లరంగు మేకమాంసము, కాలములోనున్న దానిమాంసము, బలములోనున్నదానిమాంసము, తిరిగిమేసినవాటి మాంసమును మంచిది. ఇదిపుచ్చుకొనిన ఆరోగ్యముగనుండును.

మాంసముచేఅజీర్ణముకలిగినచోవిరుగుళ్లు.

౧. ఉప్పు, ౨ ఆవపిండి, ౩ మామిడిపప్పు, ౪ వేడినీళ్లు, ౫ జాజికాయ.

పాలు.

వీటిలో ఆవుపాలు శ్రేష్టము. ఆవుయొక్కవయస్సును పట్టియు, యీతనుబట్టియు, పాలు వ్యత్యాసముగా యిచ్చును.

ఉదయకాలమున పితికెడుపాలలో సారమెక్కువుగా నుండును. కడను పితకబడెడు పాలలో అధికముగా మీగడయుండును. ఈనిన

తోడనే పాలు చిక్కగానుండును అవివిరేచనకారి, పిల్లలకు వారివారి యీడుగల లేగలుగల పాలను యివ్వవలెను.

పాలనుకాపాడువిధము.

(౧.) ఆవిరివచ్చునట్లు పాలనుకాచి యొకబుడ్డిలో పోసి అందు పంచదారయు, కోడిగ్రుడ్లలోని చందమామయు, జేర్చి గాలితగలనట్లు బిరడావేసి, లక్కతోగాని, మైనముతోగాని ద్వారముమూసినచో కొన్ని నెలలవరకుచెడవు.

(౨.) పచ్చిపాలతో సోడా పౌడరును, చక్కరయును జేర్చి మూతవేసిన ౧౦ - ౧౫ దినములవరకు చెడవు.

(౩.) క్షీరములను చల్లనిమంటచే అనగా కొద్దిమంటచే గడ్డకట్టే వరకు కాచి యెండబెట్టి గాలితగలకుండ దాచుకొని అక్కరయున్నప్పుడు ఆగడ్డను నీటితో గలపవలయును.

పాలసామాన్యగుణము.

ఇవిరుచిగానుండును దేహపుష్టి, వీర్యవృద్ధి, మేధస్సును బెంచును. వాతపైత్యములను హరించును. ఆహారపుసంచిలోబుట్టెడు దుర్గుణమును గొట్టును. విరేచనముగావించును. పైత్యము, కాక, శ్లేష్మఘ్ను, గురుత్వము, జేయును.

దీనికివిరుగుళ్లు.

శర్కర, తేనె, పెసలువేసిమరుగబెట్టిననీళ్లు, మజ్జిగ, నిమ్మపండ్లరసము.

పాలుపుచ్చుకొనగూడనివి.

దుర్గంధము, వివర్ణము, రుచిపోవడము, అధికముగ నీళ్లతోగాని ఉప్పు మొదగు క్షీర విరుద్ధవస్తువులతోగాని మిశ్రమమైయుండు పాలను పుచ్చుకొనకూడదు. పచ్చిపాలు పితికినవెనుక ౧౦ ఘడియలవరకు వికృతి

పోలుదును. కాచినపాలు ౨౦ ఘడియల వరకు విషతుల్యముగ నుండును గనుక ఇవి పుచ్చుకొనగూడదు.

గ్రుడ్లు.

(౧.) గ్రుడ్లలోని సొనకండకలిగియుండును.

(౨.) క్రొవ్వునుజీర్ణము చేయును.

(౩.) ఒకపెద్దగ్రుడ్డు ౨ ఔన్సుల యెత్తుగలది.

(౪.) అందునూటిలో ౧౦ పాళ్లు పైగుల్లయు, ౬౦ పాళ్లు తెల్లచందమామయు, ౩౦ పాళ్లు పసపు చందమామయు నుండును.

గ్రుడ్లపరీక్ష.

(౧.) గ్రుడ్లను వెలుగులో పట్టిచూచునపుడు నడుమ వెల్తురుగా నున్న క్రొత్తగ్రుడ్లనియు, తెలుపుగానున్న ప్రాతదనియు నెఱుగవలెను.

(౨.) కాలుపడి నీటిలో ఒకటింగాలు ఫలము ఉప్పుకలిపి అందు గ్రుడ్లువేసిన మంచివి మునుగును చెడ్డవి తేలును.

(౩.) మిగులచెడుగ్రుడ్లు శుద్ధజలమందును తేలును.

గ్రుడ్లనుకాపాడువిధము.

(౧.) రంపపు పొట్టులోగాని, ఉప్పులోగాని గ్రుడ్లను పూడ్చవలెను.

(౨.) నూనె గ్రుడ్లకు పూయవలెను.

(౩.) సున్నపునీటిలో నుంచవలెను.

(౪.) బంకమన్నును, మిరియపు పొడియును, ఉప్పు పొడియును, నీరును, కలిపి గ్రుడ్లకుపూసి యెండబెట్టి జాగ్రతచేసినను కొంతకాలము వరకు చెడవు.

కాయధాన్యములు.

కందులు, మినుములు, సెనగలు, మొదలగు కాయధాన్యములు పాలవలె సారముకలవియగును. కాని వీటియందు, కొంచెము అజీర్ణము కలదు. ఇవి వేగముగా ఉడకవు. సున్నపురాళ్లలోనుండు జలముతో ఉడకపెట్టినచో క్రమముగా ఉడకవు. కాయధాన్యములు వాననీళ్లలో కొంత వేపునాననిచ్చి యెండబెట్టినయెడల యేజలములో నుడికించినను ఉడుకును.

జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు మొదలైన అన్ని ధాన్యములలోనను బియ్యమే బలహీనమైనవి వీటియందు సారము మిక్కిలి స్వల్పముగా నుండును. అన్నిటిలోనను సారవంతమైనవి గోధుమలు. వీటి పిండితో రొట్టెలుగాని మరియేవిధముగాగాని చేసిభుజించినను మిక్కిలి బలము కలుగజేయును, జీర్ణశక్తిలేనివారు వీటిని భుజించగూడదు. ఈవంటకమునకు తగునట్లు నెయ్యి వేయుచుండవలెను.

మనదేశములో తఱుచు బియ్యపు అన్నమునే వాడుకచేయుదురు. కాబట్టియే మనవారలు మిక్కిలి బలహీనులై, ఆఫ్ఘనిస్థానము, ఇంగ్లండు మొదలగు దేశస్థులవలె శ్రమకోర్చి పనిచేయజాలరు. చీనా, జపాన్, బర్మా మొదలగుదేశస్థులు బియ్యపు అన్నమును భుజించినను బలవంతులై యుండుట తఱుచు మాంసమును భుజించుటచేతనై యున్నది.

గోధుమలగుణము.

రక్తమును వృద్ధిపొందించును. అగ్నిదీప్తి వీర్యపుష్టికలుగజేయును. శరీరమునను చెడ్డనీరును తీసివేయును, మిక్కిలి వేడిచేయును. వాతరోగులకు, ఉబ్బురోగులకు మిక్కిలి పథ్యము. వీటిచే అజీర్ణము కలిగిన యెడల విరుగుడు ౧ బూడిదగుమ్మడికాయరసము ౨ పంచదార ౩ చింతగింజ ౪ తొల్లను.

సంభారములు.

ఇవి కండపుష్టి కలుగజేయునట్టివి కాకున్నను భోజనమును జీర్ణింపజేయుటలో ఇవి సమర్థములైనవి. ఇవి జీర్ణింపజేయుటకు తగినట్లు నోటనుండియు, కడుపునుండియు జలమును ఊరింపజేయును. అయినను వీటిని విశేషముగా భుజించగూడదు. అట్లుభుజించినచో బలక్షీణమగును, అజీర్ణముపుట్టించును.

సారాయి మొదలగు మధుపానములు.

ఇవి ప్రస్తుతము బలమును సంతోషమును కలిగించినట్లు కనుపడినను స్వల్పకాలములోననే బలక్షీణమును, మరణమును కలిగించును. నానావిధ వ్యాధులను పుట్టించును. మధుపానముచేయువారికి నిశ్చలతయు, నిర్మలబుద్ధియు, నుండదుకాబట్టి యిది పుచ్చుకొనతగిన పదార్థముకాదు. సారాయికంటె కల్లు కొంతమేలైనది. దీనియందు మంచి గుణములు అనేకములు గలవు. ఇది దేహమునకు చలవ, బలము, వీర్యవృద్ధి కలుగజేయును. మూత్రబద్ధము, మూలవ్యాధి, గుల్మ, ఉదరము వీటిని శమింపజేయును. రక్తపైత్యము, శ్లేష్మము, పైత్యము వీటిని పుట్టించును. దీనికి విరుగుళ్లు ౧ కలి ౨ నిమ్మకాయ.

భోజనము.

మనముతినెడు అన్నము, పప్పు, కూరలు మొదలగువాటి సారము రక్తరూపమై శరీరమంతటను వ్యాపించి బలమును కలుగజేయును. ఈరక్తము తలవెంట్రుకలకంటెను సూక్ష్మముగానుండెడు రక్తవాహికలనబడెడు గొట్టములగుండ సూదిమొన మోపినంత మేరమైనను యెడములేకుండ దేహమంతట వ్యాపించును. రొట్టెలు మొదలగు కఠిన పదార్థములు బాగుగ నమలి మింగవలెను. ఇట్లు మింగిన పదార్థములు గొంతుక్రోవికి వెనుకభాగమునసుండు గొట్టముగుండ బోయి జీర్ణకోశములో

ప్రవేశించును. ఈజీర్ణకోశము అన్నిపదార్థములను కలిపి అక్కడ నూరుచుండెడు జఠరాగ్ని రసముతో చేర్పగా భుజించినవస్తువులు పక్వమై రసరూపమగును. రసముకాగామిగిలిన పనికి మాలిన పదార్థము మలరూపమైపైకి పోవును. భోజనమునకు ముఖ్యమైనవి ౧ మాంస సారము. ౨ క్రొవ్వు. ౩ పిండి. ౪ ఉప్పు. ౫ జలము. తినికూర్చుండెడువారు, సాధారణబలముగల ఆహారమునుపనిచేసి శ్రమపడెడువారు విశేషబలముగల ఆహారమును భుజించవలెను. పదార్థములలో కొన్ని ఆలస్యముగను కొన్నివేగముగను జీర్ణమగును.

భోజనకాలము.

భోజనము సరిగా జీర్ణమగుటకు ౩ ఘంటలు పట్టును. కాబట్టి ౧ సారిభోజనముచేసిన పిమ్మట ౪-౫ ఘంటలకాలము గడచిన పిమ్మటగాని మరలభుజించగూడదు. రాత్రి భోజనము కొద్దిగ భుజించుట ఉత్తమము. ౯ ఘంటల కుదయ భోజనమును, ౨ ఘంటలకు మధ్యాహ్న భోజనము ౭ ఘంటలకు రాత్రి భోజనముచేయుట మంచిది, లేక, ౬ ఘంటలకుదయభోజనమును. ౧౧ ఘంటలకు మధ్యాహ్న భోజనమును. ౬ ఘంటలకు సాయంకాల భోజనమును చేయుటయుమంచిది. రాత్రి మిక్కిలి ఆలస్యముగ భుజించగూడదు, భుజించిన ౩ ఘంటలు గడచినపిమ్మటగాని శయనించ గూడదు. భోజనమగు వెంటనే అధిక శ్రమగల పనులను చేయగూడదు.

తగినంత ఆహారము తిననివారు దేహబలమును చురుకుతనమును
తకుట గలవారుగా నుండుదురు. అట్టివారిలో కొందరికి బుద్ధి సూక్ష్మత
యు ను దేహశ్రమకోర్చజాలరు. కావునమాంసాదులుతిననివారు; సెన
గల ందులు, మినుములు మొదలగు కాయ ధాన్యములును, పాలనుఅధి
క్రమ ుజించవలెను. చక్కగాపండిన పండ్లునుమంచి ఆహారము, పచ్చి

కాయలను, మిగుల మాగిన పండ్లను మాత్రము భుజించకూడదు. చల్లా రిపయన్నము తినగూడదు.

పదార్థములయందలి అభిరుచిని బట్టి మెక్కువుగా తిన్న పక్షమున పలువిధములగు వ్యాధులు సంభవించును. మిక్కిలి తినుటవలన జీర్ణము కాక ప్రేగులలో నిలచియుండి వ్యాధిని పుట్టించును. కాలనియమము లేకుండ యే దేని సదా తినుచుండు పక్షమున, భుజించిన పదార్థములు క్రమముగా జీర్ణము గాక వ్యాధి కలుగును. యేక విధమగు కూరలు మొదలగునవి సదా భుజించగూడదు. భోజనపదార్థములను తరుచు మార్చుచుండవలెను.

భోజనపాత్రములు.

ఇత్తడి, రాగి, పాత్రలలోని వంటకము చెరుపు కలుగ చేయును. సీసపుపాత్రలోని వంటకము వెంటనే వ్యాధిపుట్టించకపోయినను దీర్ఘకాలమునకు పలువిధములైన క్రూర రోగములను పుట్టించును. ఆవ్యాధులు ఆపాత్రలోని వంటకముచే కలిగినవని మనవారు తెలియజాలకుండిరి. సీసపువిషము వలన కడుపునొప్పి క్రూరమైన పార్శ్వపు వాయువు, కలుగును. తగరపుపాత్రలు మాత్రము విషరహితమైనవి.

బాలురు, వృద్ధులు, వీరిభోజనము.

కారపు సామానులధికముగా బాలురకు పెట్టగూడదు. ఇవిమన బాలుర సూక్ష్మయంత్రములకు హానిసంభవించును. బాలుర భోజనము అతి సూక్ష్మముగా జీర్ణ మగునదిగా నుండవలెను. రక్తమా[illegible]ను గలిగించు పదార్థములనే బాలురకిచ్చుచుండవలెను. వెన్న[illegible]యు, అధిక ప్రయోజన కరములు. మనదేశములో బాలురక[illegible] నియమములేక తల్లులు సదా తినుపించుచుందురు. ఇందువలన [illegible]లు

సంభవించును. ౪ సంవత్సరములలోపు ప్రాయముగల బాలురు దినమునకు ౫ లేక ౬ సార్లును అంతనుండి ౧౬ సంవత్సరములలోపు బాలురు దినమునకు ౪ సార్లును భుజించుచుండవలయును.

వృద్ధుల జీర్ణసాధనములు బలహీనములైనవి వారికి భోజనమిచ్చుటలో మిక్కిలి జాగ్రతపుచ్చుకొనవలెను.

నాల్గవప్రకరణము.

దేహపరిశుద్ధత.

దేహమున నేత్రగోచరముగాని రంధ్రములనేకములున్నవి. వీటికి స్వేదగోళములని పేరు. ఇవి చర్మముక్రిందనుండును వీటినుండి స్వేదనాళములనెడు చిన్ననాళములు చర్మముపైకివచ్చును. ఇవియించుమించు యేడుకోట్లుగలవు. వీటిమార్గముగ దేహమునసుండు స్రావపదార్థమును, విషపదార్థమును, పైకివచ్చుచుండును. ఈస్వేద యంత్రములు గాక, స్నేహోత్పాదక గ్రంధులనెడి మరియొక క్రొవ్వును కలిగించెడి మాంసగోళములును కొన్నిగలవు. వీటినుండి చమురు పైకివెడలి చర్మము తడపుచుండును. ఈచమురు వలననే మనచర్మము గాలిచేతను, ఎండచేతను పగులక మృదువుగానుండును.

స్నానము.

మనము అనుదినము స్నానముచేసి శరీరమును శుభ్రపరచుకొనుచుండవలెను. లేకున్న, ధూళి మొదలగు వానిచే నీసూక్ష్మ రంధ్రములు కూడపోయి శరీర సౌఖ్యమునకు భంగము కలిగించును. ఈరంధ్రములు మనగృహములోనుండు మురికి నీరును వెలుపలకు గొనిపోవుతూము ర

ధ్రములవంటివి కాబట్టి లోపలనున్న దుష్టజలముపోవుటకు నీరంధ్రములను శుభ్రపరచుచుండవలెను. అనుదినము స్నానము చేయుటచే గజ్జి మొదలగు చర్మరోగములు రాకుండును. దేహమునకు బలమును, సౌఖ్యమునుయిచ్చును. స్వేదనాళములు పరిశుభ్రముగ నుండును. ముదుగైనగుడ్డతో దేహమునుచక్కగా తోముకొనవలయును, సబ్బుతో పరిశుభ్రి పర్చవలెను.

స్నానకాలము.

దీనికి ఉదయకాలము అనుకూలమైనది. జీర్ణముకాకమునుపును, భోజనానంతరమునను స్నానము చేయగూడదు. అధికపరిశ్రమచేసినతరువాత శీతజలముతో స్నానముచేయగూడదు, శీతలోదకముచే స్నానము చేయువారు ౧౨ నిమిషములకంటె అధికముగ జలములో నుండగూడదు. స్నానముచేసిన వెంటనే మృదువైన గుడ్డతో బాగుగ తోముకొనవలెను. రొమ్ము, కడుపు, నడుము, మోకాళ్లు, చీలమండ, వ్రేళ్లువీటిని విశేషముగతోమవలెను. ఇట్లు తోముటవలన శరీరమునకు ఉష్ణమును సౌఖ్యమును కలుగును. సుఖహీనులు, బలహీనులు, చిన్నవారలు, శీతజలస్నానమును వర్జించవలెను. ముఖము, కంఠము, రొమ్ము, మొదలగు వాటిని ముందు తడిపిపిమ్మట స్నానము చేయుటచే కొంత వేడిగలిగి దేహము శీతలోదకమునకు ఓర్చియుండును.

చలివెచ్చనీళ్లస్నానము.

ఇది బలహీనులకును, సుఖహీనులకును, గర్భిణీస్త్రీలకును, చిన్నబిడ్డలకును ఉపయుక్తము.

ఉష్ణజలస్నానము.

ఇది దేహమునకు బలహీనతను కలుగజేయును. సుఖముగలవారును, బలముగలవారును, ఉష్ణస్నానముచేయగూడదు. శరీరాయాసము

పొందినవారికిని, దెబ్బలుమొదలగునవి తగిలినవారికిని, ఉష్ణోదకస్నానము మంచిది.

సముద్రజలస్నానము.

దీనితోసరియైనప్రకారముగస్నానముచేసినసుఖమును, బలమును, కలుగచేయును. సముద్రములోదిగి ఒక్కతావుననేనిలచియుండకశరీరావయవములను అటుయిటుకదులునటులచేయవలెను. సముద్రజలములోమునిగినతోడనే స్వల్పమైన శ్వాసబంధనమును వత్తను కలిగి కొంతసేపటికి విడచిపోయి, శరీర మందంతట నొకవిధమైన యుష్ణమును, చిత్తోత్సాహమునుకలుగును. ఇదికలుగుకాలమువరకు సముద్రమందే నిలచి స్నానము చేయవలెను. ఎప్పుడవితగ్గునో అప్పుడేజలమునువిడిచిగట్టుపైకిరావలెను. అట్లుచేయనియెడల ముందు కలిగిన చిత్తోత్సాహము, ఉష్ణము, వీటికిబదులుగా, మనశ్చంచలతయు, ఆయాసంబును, దేహశ్రమయు, నిద్రయు, వత్తునుకలిగి, ఆడినమంతయు, లేక, కొన్నివేళలలో ౨, ౩ దినములవరకును ఆయాసముగనుండును. బలముగలవారు మాత్రము యిట్లుచేయవలెను. కానిబలహీనులు స్వల్పకాలములోననేపైకివచ్చి కొంతసేపటివరకు శరీరమును తుడుచుకొనిపిమ్మట వస్త్రములనుధరించవలెను. బలముగలవారు తెల్లవారి భుజించుటకు ముందును, బలహీనులు కొంచెమేదైన భుజించినపిమ్మటను స్నానము చేయవలెను. పూర్ణముగ భుజించి అది జీర్ణమగు కాలమునగాని, సాయంకాలమునగాని, ఈస్నానము మంచిదికాదు.

దంతధావనము.

నోరుకంపు పోవునటులుగా పండ్లుతోముకొననిపక్షమున శ్వాసవాయువు దుర్గంధముతో గలిసి వ్యాధిని కలిగించును. ప్రాతఃకాలముననే బొగ్గుపొడితోగాని, కాచ్చినసోక చక్కెపొడితోగాని, కొంచెముఉప్పుపొడికలిపి పండ్లుతోముకొని తాటియాకుతో నాలుకగీచుకొని ముఖప్రక్షాళనము

చేసికొనవలెను. ఎక్కువకాలమ్ము పండ్లుతోముగూడదు. పటిక మొదలగు వగరుపదార్థములు గలిసినజలముతో అప్పుడప్పుడు పుక్కిలించినయెడల పండ్లయిగుళ్లకు బలమిచ్చును.

వస్త్రధారణము.

చలిగలదేశములలో కంబళ్లు మొదలైన బొచ్చుబట్టలును, ఉష్ణదేశములోనుండు వారునూలుబట్టలును ధరించుటమంచిది. ఏబట్టలనుధరించినను చలిగాలి తగులకుండ దేహమును జాగ్రతపెట్టవలెను. చలివలన శ్వాససాధనములకును, జీర్ణసాధనములకును కీడుసంభవించును. మలినవస్త్రములను ధరించుటచే దేహమునకు, గజ్జి, చిడుము మొదలగునవి కలుగును. కాబట్టి పరిశుద్ధవస్త్రములనే ధరించవలెను. మనదేశములో కొందరుబట్టలయొక్క మాలిన్యముకనుపడకుండుటకు రంగుబట్టలును, మడ్డిఅనిఅనేకదినములవరకు ఉతకక చెమ్మటతో నిండియున్న నారబట్టలునుధరింతురు. ఇది కేవలము దురాచారము. బట్టమిక్కిలి బిగువుగాకట్టగూడదు. బిగువుగాకట్టుటచే మొలగజ్జి మొదలుగునవికలుగును. శ్వాసాశయము మొదలైనవానిరక్షణకై కడుపుపైని సదాచొక్కా యుండవలెను. తడిబట్టలుధరించుటవలన శరీరమునందుష్ణము తగ్గి పలువిధములగు వ్యాధులు సంభవించును.

బిడ్డలబట్టలు.

చిన్నబిడ్డలను ఉష్ణముకలుగుచేయు బట్టలతో సదా కప్పియుంచవలెను. అతిశీతలకాలములో ఫ్లానల్ మొదలుగునవి కప్పి అతిజాగ్రతగానుంచవలెను. చలిగాలితగులకుండ, తగినబట్టలు బిడ్డలకు వేయకపోవుటచేతను, మాసికంపెత్తిన బట్టలలో నుంచుటచేతను, విరేచనములు, వాతము, మొదలైనవ్యాధులు సంభవించును.

వస్త్రములరంగు.

తెల్లబట్టలు దేహమునకు చలవయు, నల్లబట్టలు ఉష్ణమునుకలిగించును. కాబట్టి ఉష్ణకాలములో, తెల్లబట్టలునుచలికాలము నల్లబట్టలునుధరించుటమంచిది.

ఐదవప్రకరణము.

దేహపరిశ్రమ.

దీనివలన చాలమేలుకలుగును. గడియారమెప్పుడును కదులకుండుటచే తుప్పుపట్టినటువలె పరిశ్రమలేక దేహమునకును వ్యాధులుసంభవించును. ద్రవ్యసంపాదననిమిత్తము, విద్యానిమిత్తము, వర్తకము, వ్రాతపనినిమిత్తము, కాలమువృథబోనివ్వజాలక దేహపరిశ్రమచేయజాలరు. దీనిచే చాలకీడుసంభవించును.

దేహపరిశ్రమవలనకలుగుమేలు.

దీనిచేశరీరమునందు రక్తము వేగముగాప్రవహించును. గుర్రము, సవారి, బండి, మొదలగువాటని యెక్కినపుడును, సాముమొదలగునవి చేయునపుడును శరీరమునరక్తము చక్కగప్రవహించి జీర్ణసాధనములకు చురుకుపుట్టించును. బుద్ధికికారణమగు మెదడునందు శుద్ధరక్తము బాగుగ పారినయెడ మనస్తత్వములకు చురుకుదనమును తీక్ష్ణమునుకలుగును. విషముగలబొగ్గుపులుసుగాలి శరీరమునువిడిచి బయిటపోవును. దేహపరిశ్రమవలన జీర్ణసాధకములకుఅధికప్రయోజనముకలుగును. ఆకలిహెచ్చును. భుజించినపదార్థము జీర్ణించును. శుద్ధపదార్థములన్నియు దేహమునచేరును. దేహపరిశ్రమలేనిసమయమున ౨ పౌనులతూనికగల భోజనమునుండి

మనకుగలిగెడు ప్రయోజనముకన్న దేహపరిశ్రమచేయునప్పుడు పొనుతూనికగల భోజనమువలన కలిగెడు ప్రయోజనము అధికముగనుండును. దేహపరిశ్రమచే కొవ్వుగల స్థూలదేహము కరిగిబలంబును, దృఢంబునుగల దేహముకలుగును. మఱియు దీనిచేకొన్ని అజీర్ణములు, క్షయరోగములు, మొదలగునవి కూడనశించును. గనుక దేహపరిశ్రమ శరీరసౌఖ్యమునకుముఖ్యమైనది॥

దేహపరిశ్రమచేయునపుడు గమనింపవలసినకార్యములు.

(౧.) దేహపరిశ్రమ చేయునప్పుడు మొదటనే అధికపరిశ్రమచేయక దినదినమును వృద్ధిదేయవలెను.

(౨.) అధికవేగముగ దేహపరిశ్రమ చేయుటచే దేహయంత్రములకుచెఱుపుకలుగును. ౧ ఘంటలో ౧౨ మైళ్లు పరుగెత్తుగుఱ్ఱముకన్న ౧ ఘంటలో ౪ మైళ్లవంతున పరుగెత్తు గుఱ్ఱముఒకదినములో ౪౦ మైళ్లు పరుగెత్తినను అనేకసంవత్సరములు బలముతో పాటుపడుచుండును.

(౩.) శుద్ధవాయువగల స్థలములో యిటునటు తిరుగుచుండవలయును. లేనియెడల దేహపరిశ్రమవలన కలిగెడు. ప్రయోజనము స్వల్పముగనుండును.

(౪.) దేహపరిశ్రమ చేయునపుడు ఱొమ్ముకంఠము మొదలైనస్థలములమిదనున్న వస్త్రము బిగువుగాక, వదులుగానుండవలయును.

(౫.) దేహపరిశ్రమ చేయబోవునపుడు యింపైనమాటలునాడదగిన స్నేహితులను చేర్చుకొనవలెను, నేత్రములకింపును, మనస్సునకు సంతోషమును. యిచ్చునట్టు దృశ్యమగు పదార్థములున్న చోట్లకువెళ్లి సంచరించివచ్చి నటులయిన, శరీరమునకు సుఖబలములు యేగాక, శ్రమనివారణ కూడచేయును.

(౬.) దేహపరిశ్రమ చేయుటవలన శరీరమున చెమ్మటపోసి

ఱొమ్ముసిల్లచలువ కమ్మిపోవునపుడు, దేహముమీదచల్లగాలి చలిమరియేమిని యుపడగూడదు.

దేహపరిశ్రమపరిమితి.

మనుష్యుడింతమాత్రము దేహపరిశ్రమచెయ్యవలసినదని నిర్ణయించగూడదు. ఒకడుచేయవలసిన దేహపరిశ్రమ, దేహస్థితి, బలమునుబట్టిచేయవలెను. ఎంతసుఖియైనను దినమునకు పదిమైళ్ళయినను నడువవలయును. అయినను తనకుఅవసరమగుపనులనిమిత్తము సంచరించునుగనుకపైనిచెప్పిన పరిమితిలోసగముతోసివేసినను అధమము శుద్ధవాయువుగలస్థలములో దినమునకు ౫ మైళ్ళైనను నడచినప్రయోజనముగనుండును. ప్రతిదినము ౨ ఘంటలవరకు దేహపరిశ్రమచేయుటమంచిది. పల్లెటూళ్ళలో నివసించువారికంటె పట్టణములందు నివసించువారధిక పరిశ్రమ చేయవలెను. సెగరోగముమొదలగు కాకరోగములుగలవారు అంతగా పరిశ్రమ చేయగూడదు.

దేహపరిశ్రమకుతగినకాలము.

దేహపరిశ్రమచేయుటకు ప్రాతస్సాయంకాలములేమంచివి. అందుదయకాలము మిక్కిలిమంచిది. పగలుఉష్ణమువలన భూమియొక్కనానాస్థలములనుండి వేచెడుపలువిధములైనయావిరులు వాయువుతోడ చేరునుగనుక సాయంకాలమందున్నవాయువు ఉదయకాలమందున్నశుద్ధంబును ఆనందప్రదంబునుఅయినవాయువునకుసమముగాదు. శీతకాలములలో పగటివేళయందు దేహపరిశ్రమచేయవచ్చును. చీకటిసమయములకంటెవెన్నెలగలసమయము మిక్కిలిమంచిది. భుజించినవెంటనేగాని భుజించుపదార్థముబాగుగజీర్ణమగుసమయమునగాని దేహపరిశ్రమచేయగూడదు; మిక్కిలిదేహపరిశ్రమలకు తగినకాలమేదనిన, భుజించినఅన్నముపూర్ణముగజీర్ణమై రక్తమైశరీరమందంతట వ్యాపించుసమయముత్తమము. భుజించినపదార్థముజీర్ణమై కడుపునువిడిచిపోయి వట్టిదైనవెంటనే శరీరతత్వముల

ఉత్సాహముగాను మనస్సుస్వచ్ఛముగాను యీమొదలైన వేడుకగలగుణములుగలిగినవేళలో పరిశ్రమచేయుట ఉత్తమముగాన ఉదయమునట్టిగుణములుగలుగునుగనుక ఉదయకాలమేఉత్తమము.

దేహపరిశ్రమలవిధము.

పాదచారము, పరుగెత్తుట, గుఱ్ఱపుసవారి, మొదలగు పలువిధములగువ్యాయామములు, క్రికెట్టు మొదలగు కందుకక్రీడలు, యీమొదలగు దేహపరిశ్రమలు సుఖము బలము గలమనుష్యులు చేయవలయును. బలహీనులకును, వయస్సుచెల్లినవారికిని మెల్లగానడుచునట్టి బండ్లు మొదలగునవి మంచివి.

నిద్ర.

నిద్ర, మనఃపరిశ్రమలు చాంచల్యము మొదలైన నొప్పినొందినమనస్తత్వములకు విశ్రాంతియును, క్రొత్తబలమునుయిచ్చును. మిక్కిలినిద్రించు సమయముననే భోజనపుసారములు దేహయంత్రములందుజారి దేహము పెరుగునట్లుచేయును. ఎల్లవారునుముఖ్యముగా అధిక దేహపరిశ్రమగాని మనఃపరిశ్రమగాని చేయువారు మంచినిద్రను అనుభవించుట మిక్కిలి మంచిది.

నిద్రపరిమితి.

కొందరుపండితులు దినమునాల్గు సమభాగములుగా భాగించి ౧ భాగమునిద్రకును, ౨వ భాగమువిద్యామనఃపరిశ్రమలకును, ౩వ భాగము లౌకికకార్యములకును, ౪వ భాగముదేవునివిషయమందును కుటుంబవిషయమందును, జరుపందగుధర్మములకు నిర్ణయించియున్నారు. దేహపరిశ్రమచేయువారికన్న మనఃపరిశ్రమచేయువారధిక నిద్రపొందవలయును. సామాన్యముగా సుఖముగలవారు దినమునకు ౬ లేక ౭ ఘంటలవరకైననిద్రించవలెను. దానికితక్కువైనను హెచ్చైనను చెరుపే. బాలురకు అధికపరిమాణముగలనిద్ర కావలయును. ౬ లేక ౭ సంవత్సరములవయసువరకును, ౧౧ లేక ౧౨ ఘంటలసేపునిద్రయు, ౧౬ సంవత్సరములవయసువరకు ౯ లేక ౧౦ ఘంటలసేపు నిద్రయుఆవశ్యకము.

నిద్రకుతగినకాలములు.

కొందరురాత్రియందు మేల్కొనియుండుటయు, పగలునిద్రించుటయు, కలదు. అదిదురాచారము. అర్ధరాత్రమున మనమునిద్రపోవునపుడు దేహమునఒకవిధమైనస్వేదాధిక్యముకలుగును. గనుక శరీరమునకు మిక్కిలిసుఖమునుకలుగజేయును. మరియేకాలమునిద్రయును అర్ధరాత్రినిద్రకుచాలదు. రాత్రి ౧౦ ఘంటలకుతరువాత మిక్కిలిసుఖావహమైయుండును. పదిఘంటలకుపరుండి ఉదయమున ౫ ఘంటలకు లేచునట్టివాడు దీర్ఘసుఖమును, ఆయుర్వృద్ధియు, పొందును ఇట్లుచేయుటవలన కలిగెడు మేలు అట్లనుసరించువారికేగాని యితరులకుతెలియదు.

మంచినిద్రకలుగుటకుజరపవలసినయత్నములు.

(౧.) పగటిపూట శుద్ధవాయువుగలస్థలమునందు అధిక దేహపరిశ్రమచేయవలెను.

(౨.) పగటినిద్రనువర్జించవలెను.

(౩.) శయనించుగృహములలోశుద్ధవాయువువచ్చునటుల చేయవలెను. అధికశీతగాలి నిద్రించువారిదేహమున తాకుటమంచిదికాదు. నిద్రించుగృహములు వైశాల్యముగలవిగాను అందుపరుండువారు స్వల్పముగానుండవలెను.

(౪.) భోజనకాలమును, భోజనపరిమితిని, పడకకుపోవు నట్టికాలమునుక్రమపరుచుటచే క్రమముగనిద్రపట్టును. మనశ్చాంచల్యముచేగాని మరియొకకారణముచేతగాని నిద్రపట్టనియెడల చల్లగాలిగొను బహిర

గ ప్రదేశమందు కొంతవరకు సంచరించినను, లేక, యేదేని గ్రంథముచదువుచున్నను నిద్రవచ్చును.

(౫.) పాదములను కొద్దికాలమువరకు వేడినీళ్ళలోనుంచుటయు, శీతలోదకముచే శిరస్సునంతయుతడుపుటయు, నిద్రవచ్చుటకుసాహాయ్యములైయుండును.

ఇండ్లు.

పల్లపుస్థలములలోను, బంకమంటిలోను, జలమిశ్రమమైనస్థలములలోను, ఇండ్లుకట్టగూడదు. అందుచే జలుబు, తలనొప్పి, మొదలగుపలు రోగములు సంభవించును. కాబట్టి ఉన్నతమగుస్థలములలో ఇండ్లుకట్టవలెను.

ఇండ్లుకట్టవలసినవిధము.

ప్రతిగదికిని శుద్ధవాయువువచ్చునటుల కిటికీలుంచవలెను. గోడలు యెత్తుచాయవలెను. చాలినన్నిగవాక్షములుంచవలెను. వంటయిండ్లు పొగపోవుటకు తగినవైయుండవలెను.

ఇండ్లనువాడుకచేయువిధము.

ఇండ్లవాకిళ్ళలో తినగామిగిలినపదార్థములను, చేపలుకడిగిననీళ్ళను, అశుద్ధపదార్థములను, ఉంచగూడదు. వంటగృహములలో వంటసామానును, పడకగదుల్లో అందుకగత్యమగుసామానును, సభాగృహములలో పుస్తకములుమొదలగునవియు, ఉంచవలెను. గాని యొకచోటనుంచవలసినదిమఱియొకచోటనుంచగూడదు.

ఇంటిమరుగుపెరళ్లు.

మరుగుపెరళ్ళలోనున్న అశుద్ధములను వెంటనేశుభ్రపరచకపోయెని వాటిసమీపముననున్నవారికి వ్యాధిసంభవించును. కాబట్టి రెండుపూటలును పరిశుభ్రపరచవలెను. మరుగుపెరళ్లువాసస్థలములకుదూరముగానుండవలసినది. ఇవిశుద్ధవాయువుప్రవేశించుటకు తగినంతవిశాలముగాను బహిరంగముగానుండుటమేలు. మలముపైని యెండినమంటిపొడుముగాని బూడిదినిగాని వేసినచో దుర్గంధముబయిటకురాదు.

ఆరవప్రకరణము

అంటురోగములు.

ఇవి దేహము వాసస్థలము పరిశుద్ధతగానుంచకుండుటచేతను, విషవాయువులు శరీరమందువ్యాపించుటచేతను, కలుగును. కాబట్టి దేహమును, బట్టలను, యిండ్లను, పరిశుద్ధతగానుంచి యెక్కడనైనను కొంచమైన దుర్గంధముకలుగకుండ కాపాడవలయును. చక్కగాజీర్ణముకాతగిన పదార్థములనుభుజించదగును.

విషభేది.

ఇది కలుగుకాలములో శుద్ధజలమునుకాచి చల్లారినవెనుక త్రాగవలెను. ఆకాలమున మధుపానములు పుచ్చుకొనగూడదు. అజీర్ణపదార్థములు పూర్తిగావర్జించవలయును. శరీరమునకు శీతవాయువుతగలనివ్వకూడదు. ప్రక్కబట్టలను, శయనించుగృహమును, మిక్కిలిపరిశుద్ధముగానుంచవలయును. మలమూత్రమువిడుచుప్రదేశము వెంటవెంటనే శుద్ధిచేయువలెను. వ్యాధి కుదురునో లేదోయను అధైర్యమును కించిన్మాత్రము పొందగూడదు.

టీకాలువేయుట

దీనివలన సాధారణముగా మశూచకమురాదు. టీకాలువేయుప

స్థితిడాక్టరు జన్నరీవలన కనుపెట్టబడినది. పశువుయొక్క మశూచకపు పాలచే టీకాలు వేయుటచే దేహమున బొబ్బయెత్తి సామాన్యముగా మశూచకము రాదు.

మశూచకము, దీనికిచికిత్స.

పెద్దమశూచకము అనునదిమిక్కిలి ఘోరమైన అంటురోగము, దీనిసంబంధమగు విషవాయువు దూరమందున్న వారికి సైతముఅంటును. ఈవ్యాధి చిన్నపిల్లవాండ్రకును ముసలివాండ్రకును కలిగినచో సగబాలుబ్రతుకుటయరుదు. ఈవ్యాధిపీడితులగు, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, ముఖవికారము, కాళ్లు, చేతులు, మొదలుగునవి కుంటివియగుట మొదలగు చెరుపులుకూడకలుగును. టీకాలు వేసికొనుటచే యీవ్యాధికలుగక యేనుండును. ఒకచో కలిగినను అంతగాబాధించదు. పెద్దమశూచకమును పెద్దఅమ్మవారనియు, చిన్నమశూచకమునుఆటలమ్మ, చిన్నమ్మ, వేపపూత, గాలిగువ్వలు అనియుమనవారుచెప్పుదురు. మంచిపాలతో టీకాలు వేయకున్నను, టీకాలువేయుటచే కలిగినబొబ్బలకు హానికలిగినను, కొన్ని సంవత్సరములు గడచినపిమ్మట టీకాలువేయించినను టీకాలవలన ప్రయోజనముచిక్కదు. చిన్నతనముననే టీకాలువేయించుకొనుట ఉత్తమము. మత్సబాగుగకనుపడుటయేటీకాలుసరిగాపడినట్టు నిదర్శనము.

మనస్సుఖము.

శరీరమునకును, మనస్సునకును అన్యోన్యసంబంధముకలదు, ఎట్లనగా, శరీరము సుఖస్థితిలోనున్నప్పుడు మనస్సునకుసంతోషమును, శరీరమునకువ్యాధికలిగినపుడు మనస్సునకుచింతయుకలుగును. పరిశ్రమచేయుటచే శరీరావయవములు వృద్ధిపొంది బలమునుపొందినట్లు మనఃపరిశ్రమ చేయుటచే మెదడునునరములును, వృద్ధిపొందును.

మనఃపరిశ్రమ రెండువిధములు, కథలు, సమాచారపత్రికలు, చరిత్రలు, పాటలు, మొదలైనవివినుటయనునది మొదటివిధము. రెండవది, గ్రంథస్తమగు గంభీరాంశములను, యితరసంగతులను దృఢముగాఆలోచించుట. ఈరెండు విధములగు పరిశ్రమలచే మనుస్సునకు అలయికకలుగును.

ఇట్టిమనఃపరిశ్రమచేయువారలు అధికముగాచేయక వెంటవెంటనే తగినంత విశ్రాంతిని పొందుచుండవలెను. అధికముగా మనఃపరిశ్రమచేయుటచేమనస్తత్వములకు బలహీనతయు, మాంద్యమునుకలుగును.

సుఖమార్గబోధిని సంపూర్ణము.

END OF
TITLE